

#07



# Entendiendo la Disociación

Una de las formas más comunes en que el cerebro y el cuerpo de una sobreviviente intentan protegerla es mediante la disociación, la cual es una técnica de afrontamiento que emplea sentimientos de adormecimiento o desconexión del momento presente.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

## Actividad de grupo

### COMER CON ATENCIÓN CONSCIENTE



**Para esta actividad, la líder del grupo tendrá que proporcionar bocadillos para que las participantes los prueben. Puede ser algo tan pequeño como un paquete individual de galletas, pasas o caramelos de menta.**

Una forma de sentirte más conectada con el cuerpo es observar atentamente las respuestas sensoriales en el presente. Esto puede hacerse con técnicas de conexión como el 5-4-3-2-1, así como aplicando la atención consciente a las actividades cotidianas, como comer. A menudo, comer puede convertirse en un hábito automático y sin sentido: comer porque tienes que hacerlo, comer para escapar de algo o comer simplemente porque te aburres. En cambio, comer con atención consciente es sentirte más conectada con el presente, dirigiendo tu atención a las respuestas sensoriales que experimentan el cerebro y el cuerpo durante un bocadillo o una comida.

Para empezar, sólo necesitas un poco de curiosidad y algo de comer.

### PASOS DE LA ACTIVIDAD

#### OPCIÓN #1

01

Mientras aceptas el bocadillo que te ofrece la líder del grupo, imagina que estás descubriendo este alimento por primera vez. Si estás cómoda, puedes intentar cerrar los ojos y adivinar lo que ha traído la líder del grupo basándose en el tacto, el olor y el sabor del bocadillo.

- 02 Deliberadamente, acerca la comida a la boca, tomando nota de todos los músculos que utilizan para hacerlo. Cuando sientas que estás lista, da un mordisco intencionado a la comida.
- 03 Observa cómo responde tu cuerpo a la comida y permítete explorar los sabores y paladear la comida antes de tragarla. Por ejemplo, ¿la comida está caliente o fría? ¿Dulce o salada? ¿Poco o muy condimentada? ¿Puedes identificar distintos sabores o sólo uno?
- 04 Cuando tu atención se desvíe, vuélvela suavemente hacia la comida, tal vez incluso hacia un detalle específico que hayas observado, como el olor, la textura o cómo te hace sentir. Con curiosidad y amabilidad, fíjate en los deseos, recuerdos o pensamientos que puedan haber aflorado mientras comías.
- 05 Consulta con tu cuerpo para ver qué necesita. Por ejemplo, podrías preguntarte ¿Cómo me hace sentir esta comida física, emocional y mentalmente? ¿Cómo el comer intencionadamente cambió la experiencia?
- 06 Termina con un momento de agradecimiento intencionado por la experiencia que tuvo tu mente y tu cuerpo.

**OPCIÓN # 2**

En lugar de conectar con tu cuerpo a través de la sensación física del gusto, puedes intentar observar el presente con atención consciente a través de otra sensación, como la vista o el oído.

Mira atentamente ¿qué ves?	Escucha atentamente, ¿qué oyes?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la vista, toma un momento para observar tu entorno y anotar cualquier detalle que te llame la atención. Luego, elige un objeto concreto y concéntrate en todos los detalles que puedas extraer de él basándote sólo en la vista: su color y tamaño, su textura y peso, su función, los recuerdos o pensamientos que asocies con él, por qué te llamó la atención, etc.</li> <li>2. A continuación, ponte en pareja con otra participante y pídele que adivine en qué objeto estás pensando, basándose en los detalles que has observado. Puedes empezar con los detalles más vagos y luego ir concretando a medida que vaya adivinando.</li> <li>3. Una vez que tu compañera haya adivinado el objeto en el que estás pensando, cambien de papel y trata de adivinar qué detalle de la habitación seleccionó ella.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participen en un juego de llamada y respuesta, donde la líder del Grupo A dirige al crear un ritmo sencillo aplaudiendo y dando palmadas en los muslos, e invitando después a todas a repetir el mismo ritmo al unísono. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplo: Palmada, aplauso, palmada, palmada, aplauso</li> </ul> </li> <li>2. Después de que la líder del grupo A y las participantes repitan esta llamada y respuesta varias veces, la líder del grupo B puede iniciar un nuevo ritmo para que lo siga el resto del grupo.</li> <li>3. Pueden continuar unas cuantas veces, dando la oportunidad de marcar un nuevo ritmo a quien lo desee.</li> <li>4. Después, reflexionen sobre las sensaciones físicas que experimentaron durante la actividad. ¿Cómo influyeron la atención consciente y la intención en el juego? ¿Cuáles son otros ejemplos de anclaje al presente utilizando los cinco sentidos?</li> </ol>

# Ejercicio de conexión

---

## 5-4-3-2-1

Este sencillo ejercicio es un ejemplo de conexión sensorial, que consiste en dirigir la atención hacia uno o más de los cinco sentidos.

Comencemos.

### Pasos de la actividad

- 01** Date un momento para estar cómoda y concentrar la atención en tu entorno.
- 02** Nombra 5 cosas que puedes ver. Mientras lo haces, nombra cada una mentalmente o dila en voz alta.
- 03** Nombra 4 cosas que puedes oír.
- 04** Nombra 3 cosas que puedes tocar.
- 05** Nombra 2 cosas que puedes oler.
- 06** Nombra 1 cosa que puedes saborear. Algunas personas llevan aceites o un caramelo de menta para tenerlos a mano en caso de que necesiten conectarse utilizando sus sentidos.
- 07** Por último, detente un momento a observar cualquier otro detalle a tu alrededor o sensaciones que puedas estar experimentando en este momento. Respira hondo unas cuantas veces y permítete simplemente ser.

---

#### RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web [saprea.org](https://saprea.org).

- **DISOCIACIÓN**
- **LA ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **MOVIMIENTO**

#### SIGUIENTE TEMA:

#08



#### PRACTICANDO LA ATENCIÓN CONSCIENTE

Al practicar la Atención Consciente, podemos sentirnos más fácilmente conectados con el presente y observar nuestras experiencias sin juzgarlas.